Шишкина Татьяна Николаевна

МБОУ лицей "РИТМ" г. Хабаровск

Педагог дополнительного образования

**Внеклассное мероприятие**

**«Музыка – целительница здоровья».**

 Здравствуйте, уважаемые коллеги, ребята и наши юные музыканты! Я приветствую Вас в нашем концертном зале. Мы сегодня много будем говорить о музыке, о силе её воздействия на человека, его здоровье, а ещё мы будем слушать много хорошей музыки.

 Ребята, я попросила Вас подготовить материал, касающийся воздействия музыки на человека, его здоровье. Мне очень интересно знать, что Вы подготовили.

 Дети отвечают, педагог комментирует.

Педагог: а я прочитала высказывание древнего мудреца и оно мне понравилось и запомнилось «Видеть прекрасное, слышать прекрасное, чувствовать прекрасное, - значит, самосовершенствоваться».

Ребята, я вижу, - эта тема никого не оставила равнодушным! А сегодня мы узнаем ещё много нового, интересного. Итак, начинаем наш классный час «Музыка – целительница здоровья».

Звучит тихая музыка и ученик читает …

 Всюду, где живёт, трудится и отдыхает человек,- звучит музыка. Древние греки сложили миф о певце Орфее. Песня Орфея творила чудеса. Когда он играл на кифаре и пел под мелодичный звон её струн, ветер переставал колыхать листву, далёкие скалы двигались навстречу песне, море замирало, дикие звери выбирались из своих логовищ и смиренно шли за удивительным певцом, заворожённые его музыкой.

Вот так в далёкой древности почувствовали силу музыки.

 "Музыка родилась одновременно с сотворением мира", – так утверждали древние мудрецы.

"Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни".

Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию "нелекарственным" способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.
Древние трактаты утверждают: Вселенная звучит, но привычный человеческий слух не улавливает небесных звучаний. Сегодня уже научно доказано, что человек, как часть Вселенной, настраиваясь посредством прекрасных мелодий на гармоничные звучания Космоса, обретает духовные силы и физическое здоровье.

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка - мощнейший источник энергий, влияющих на человека.
Так, приятная музыка благотворно влияет на кровь. А любимая мелодия вызывает увеличение лимфоцитов, и поэтому организму становиться легче бороться с болезнями. На сцену приглашается Лапаева Александра, которая исполнит своё самое любимое музыкальное произведение «Осеннюю песню» П.И.Чайковского.

С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. А на Руси во время эпидемий били в колокола. И не только, чтобы предупредить об опасности. Ученые доказали, что звон колоколов повышает иммунитет!

 (Предлагаем Вам послушать колокольный звон.)

В московском центре "Эйдос" музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя. (Слушаем музыку леса.)

 Недавно ученые в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность различных средств для сна. На удивление врачей , мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был крепким и глубоким (слайд).

 Ученые из Самарканда пришли к выводу о тома, что медленная и негромкая мелодия музыкальных инструментов снижает кровяное давление. (Суслова Марина исполнит произведение И.Парфёнова «Аллеманда»)

Полное расслабление можно получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод», а так же от прослушивания «Романса» из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Георгия Свиридова (слайд).
 Не так давно старейший в мире британский научный журнал опубликовал статью о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" у студентов на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось и то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится (слайд).

В средние века музыку относили не к искусствам, а к наукам. Она входила в начальный курс образования – это арифметика, астрономия, геометрия и музыка. В древности понимали, что нарушение законов природы может привести к хаосу, а значит к нарушению Вселенной, нарушение законов геометрии приведет к разрушению здания, нарушение законов музыкальной гармонии деформирует душу человека, его внутренний строй, отношения с окружающими. Так, в Древнем Китае композитора, который писал «неправильную» музыку, казнили.

Западные медики ввели в свой лексикон новый диагноз - "музыкальный наркоман". Швейцарские ученые доказали, что после рок-концерта люди реагируют на природные раздражители в 3-5 раз хуже, чем обычно. Медики утверждает, что прослушивание рок-музыки вызывает выделение так называемых стресс-гормонов, которые отрицательно влияют на нашу память. Едва ли не "общим местом" в исследованиях такого рода считается разрушительное воздействие на человеческий организм сверхгромких звуков – такое воздействие специалисты называют "музыкой-убийцей".

Мы сегодня говорили о большом положительном влиянии классической музыки на человека. Оказывается это можно увидеть на физическом уровне. Это доказал знаменитый японский ученый и целитель Масару Эмото. Человек на 90% состоит из воды. Музыкальные вибрации оказывают воздействие на воду, а значит и на человека.

Вот так выглядит кристалл, который прослушал 5 симфонию Бетховена (слайд).

Музыка Пасторальной симфонии Бетховена, с ее яркими и чистыми интонациями, привела к созданию прекрасных и хорошо оформленных кристаллов (слайд).

Сороковая симфония Моцарта, грациозная молитва красоте, создала кристаллы - изысканные и изящные (слайд).

А этот кристалл хорошо отражает тягучий характер баховской мелодии для скрипки с оркестром (слайд).

А сейчас мы полюбуемся кристаллами, которые образовались под воздействием музыки Антонио Вивальди «Времена года» - «Осень», «Зима», «Весна», «Лето» (слайд).

На этом слайде мы видим кристаллы, которые слушали «Лебединое озеро П.И.Чайковского. Кристалл слева напоминает лебедя, а радужные цвета кристалла справа – представляют собой свет надежды (слайд).

Любая классическая музыка, воздействию которой подвергали воду, приводила к образованию правильно сформированных кристаллов с отчетливо выраженными характерными чертами. Вода же, на которую действовали музыкой тяжелого рока, способна была в лучшем случае образовывать изломанные и неправильно сформированные кристаллы.

В нашем сложном земном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка - не исключение.

\* Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рэпа оно резко снижается.

\*Романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации. (Пак Эмилия исполнит «Песню жаворонка»Петра Ильича Чайковского из фортепианного цикла «Времена года».)

\*Музыка снимает напряженность во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал.

\* Вообще, растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха.

***Меня оправдывает фуга Баха.

Не знаю как, но в час, когда она

Звучит, с души снимается вина.

Мне больше не до боли, не до страха,

Как только начинается токката

Или тишайший медленный клавир,

То больше нет ни "" впредь" и ни "" когда-то" -

Сейчас, в сей миг творится Богом мир.***

(Слушаем музыку. На сцену приглашается Арышева Кира, она исполнит «Фугу» До мажор Иоганна Себастьяна Баха).

\* Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки.

\*Под звуки современной "попсы" коровы ложатся и отказываются есть.

\*В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы - пластинки или кассеты – с названиями "Пищеварение", "Бессонница", "Печень", "Почки"... И так далее.

\* Монахи из монастыря Бриттани обнаружили, что коровы, получая вместе с кормами еще и музыку Моцарта, дают больше молока.

\*Джаз, блюз, диксиленд поднимают настроение, избавляют от депрессий.

На сцену приглашается Ичетовкин Анатолий, который исполнит музыкальное произведение композитора Питерсона «Старый автомобиль».

Предлагаем вашему вниманию ещё одно джазовое произведение композитора Клода Дебюсси «Маленький негритёнок» в исполнении Лозовик Евгении.

\* В Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение.

\*Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москва-рекой» Мусоргского, (слайд).

\*Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – "эффект Моцарта"...

\*От неврозов и раздражительности избавляет музыка Александры Пахмутовой, Микаэла Таривердиева.

Слушаем «Воспоминание» Таривердиева из кинофильма «Семнадцать мгновений весны», исполняет Грачёва Мария.

И в продолжение темы музыкального произведения Микаэла Таривердиева мы предлагаем Вам послушать письмо участника Великой Отечественной войны – Бабанова Тимофея Васильевича.

«В Сталинграде шли уличные бои. Одну сторону улицы занимали наши бойцы, другую – фашисты. Окна домов на той и другой стороне были постоянно под огнём пулемётов и автоматов. Огонь не прекращался ни днём, ни ночью.

Но вот однажды к вечеру из дверей дома, который находился в наших руках, вышел на улицу сержант и направился на середину перекрёстка, где среди развалин виднелся засыпанный кирпичной пылью, но каким-то образом уцелевший рояль…В недоумении и с тревогой смотрели на сержанта наши солдаты. Ведь в любую секунду всё могло закончиться…С недоумением смотрели, видимо, и с другой стороны. Сержант пробрался к роялю, придвинул какой-то ящик. Поднял крышку и заиграл…

Наступила полная тишина. Ни одного выстрела ни с той, ни с другой стороны. Всё это казалось каким-то неправдоподобным волшебством. Сперва, словно из давней мирной жизни, я узнал музыку Шопена…Потом прозвучала «Баркарола» Чайковского…Потом что-то ещё - малознакомое…

Мы слушали как зачарованные. Можно лишь догадываться, как слушали те, по другую сторону… И только тогда, когда сержант закрыл крышку рояля и вернулся в дом, в расположение своего подразделения, бой возобновился.

Я не знаю, что побудило этого музыканта в военной форме под огнём врага выйти к роялю, рискуя быть застреленным уже при выходе на улицу. Но какой же силой должна обладать хорошая музыка, чтобы заставить замолчать оружие и даже хоть на время остановить сражение?!

Зачем я написал Вам это письмо – не знаю. Наверное, просто для того, чтобы Вы знали об этом случае».

Это письмо лишний раз подчёркивает огромную силу воздействия музыки на человека, на его здоровье, поэтому слушайте хорошую музыку и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ.**

\*От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
\*Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
\*Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов".
\*Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москва - рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.
\*Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд.

\*Творческий импульс стимулирует "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского; "Болеро" Равеля; "Танец с саблями" Хачатуряна.
\*Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод",от музыки из кинофильма "Мужчина и женщина" Лея ,от «Романса» из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.
\*Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.
\*От гастрита излечивает "Соната N7" Бетховена.
\*В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже").
\*Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского.
\*Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.
\*Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

Литература

* Масару Эмото «Послания воды, тайные коды кристаллов льда», София, 2005.

Статьи из газет:

* Светлана Кузина «Список лечебной музыки.»
* Галина Князева, кандидат медицинских наук, психотерапевт, Андрей Бандура, кандидат искусствоведения, композитор, «Исцеление Бетховеным.»
* «Звуки и наше здоровье.»
* «Концерт для почки с оркестром.»
* Аркадий Любецкий «Целебная сила звука.»

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |